Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Studi Literature

Relationship of Stress Level with Menstrual Cycle in Adolescents: Literature Study

Salianto[1], Cynthianoor Fitriana Puteri Zebua[2], Kadillah Suherry[3], Siti Halijah[4]

[1,2,3,4] Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan
Email corespondensi:Salianto_86@uinsu.ac.id

Track Record Article
Diterima : 7 June 2022
Dipublikasi: 24 July 2022

Abstrak

Pendahuluan: Latar belakang Menstruasi (haid) adalah terjadinya perdarahan pada uterus yang mengalir dari rahim dan keluar melalui vagina. Siklus normal menstruasi pada wanita biasanya terjadi setiap bulan.Stress adalah kondisi yang di sebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan yang berasal dari situasi dan sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Salah satu faktor yang mempengaruhi pola siklus menstruasi adalah stres. Stres merangsang hypothalamus-pituitary-adrenal cortex aksis sehingga dihasilkan hormon kortisol. Hormon kortisol menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal termasuk hormon reproduksi sehingga mempengaruhi siklus menstruasi. **Metode**: Penelitian Penulisan artikel ini menggunakanmetode *literature review* pada artikel penelitian yang terdapat di database *Google Scholar* dan *Science Direct* dengan menggunakan kata kunci menstruasi, stress, hubungan, reproduksi, masa remaja. Kriteria artikel yang dipilih adalah artikel yang diterbitkan antara tahun 2015-2022 baik di jurnal nasional maupun internasional. Tinjauan pustaka dilakukan dengan membandingkan metode penelitian, metode pengolahan dan hasil yang diperoleh dari setiap artikel.

Kata kunci: Menstruasi, stres, masa remaja

Abstract

Introduction: *Menstrual Background (Menstruation) Is the occurrence of bleeding in the uterus that flows from the uterus and exits through the vagina. The normal menstrual cycle in women usually occurs every month. Stress is a condition caused by transactions between individuals and the environment that raises the perception of the distance between demands originating from the situation and resources of a person's biological, psychological and social system. According to WHO, adolescents are residents in the age range of 10-19 years, according to the Minister of Health Regulation of the Republic of Indonesia Number 25 of 2014, adolescents are residents in the age range of 10-18 years and according to the Population and Family Planning Agency (BKKBN) the age range of teenagers is 10- 24 years old and not married. One of the factors that affect the pattern of menstrual cycles is stress. Stress stimulates hypothalamus-pituitary-adrenal cortex axis so that the hormone cortisol is produced. The cortisol hormone causes hormonal imbalances including reproductive hormones that affect the menstrual cycle.* ***Method****: Research Writing This article uses the Literature Review method in research articles contained in the Google Scholar and Science Direct database using the keyword Menstruation, Stress, Relationships, Reproduction, Adolescence. The selected article criteria are articles published between 2015-2022 both in national and international journals. Literature Review is carried out by comparing research methods, processing methods and results obtained from each article..*

Keywords: *Menstruation, stress, adolescence.*

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak - kanak dan masa dewasa selama masa transisi dari masa kanak- kanak ke masa remaja mulai tampak ciri-ciri yang sering menjadi lebih jelas dari apa yang disebut masa remaja. Pubertas adalah masa perubahan fisik dan mental yang terjadi aik untuk anak laki-laki maupun perempuan. Perubahan ini disebabkan oleh perubahan hormonal. Remaja perempuan mencapai pubertas lebih awal dari pada laki-laki.Pubertas remaja putri juga dibentuk oleh menarche, menstruasi pertama. Pada umumnya remaja mengalami menarche pada usia 10-15 tahun (Sri Hazanah, Rahmawati Shoufiah, 2015).

Menstruasi (haid) adalah perdarahan periodik dan periodik dari rahim dengan terlepasnya endometrium. Panjang normal dari siklus menstruasi, atau yang dianggap sebagai siklus menstruasi klasik, adalah 28 hari, tetapi variabilitasnya sangat besar tidak hanya antara wanita yang berbeda, tetapi juga pada wanita yang sama. Kesehatan reproduksi pada remaja khususnya remaja putri sangat erat kaitannya dengan menstruasi.Tidak semua wanita memiliki siklus menstruasi yang teratur.Stres diketahui menjadi penyebab penyakit, salah satunya menyebabkan stres fisiologis, atau gangguan menstruasi yang tidak normal pada masa reproduksi (Setiawati, 2015).

Siklus menstruasi yang tidak teratur menunjukkan ketidakteraturan dalam sistem metabolisme dan endokrin.Hal ini membuat kehamilan menjadi lebih sulit (infertilitas). Ketika siklus menstruasi diperpendek, sel telur cukup matang untuk membuat pembuahan sulit, yang dapat menyebabkan ovulasi pada wanita.Siklus menstruasi yang panjang menunjukkan bahwa sedikit sel telur yang diproduksi atau bahwa wanita tersebut tidak subur untuk waktu yang lama.Pembuahan jarang terjadi ketika telur jarang diproduksi. Ketidakteraturan dalam siklus menstruasi juga membuat wanita sulit mengetahui kapan dan kapan mereka subur. Perbedaan siklus ini ditentukan oleh beberapa faktor.Salah satunya adalah stres yang menjadi penyebab haid tidak teratur.Selain itu, gangguan fungsi hormonal, gangguan sistemik, kelenjar tiroid, hormon prolaktin, dan kelebihan hormon juga menjadi penyebab gangguan siklus menstruasi (Sri Hazanah, 2015).

Stres adalah respons non-spesifik tubuh terhadap tuntutan latihan, respons fisiologis, psikologis, dan perilaku manusia yang berusaha menyesuaikan dan mengatur

tekanan internal dan eksternal (stres) (Kurniawan, 2020). Stres meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan hidup, jadi stres normal adalah reaksi alami yang berguna.Tekanan stres terlalu besar untuk melebihi ketahanan individu, mengakibatkan gejala seperti sakit kepala, lekas marah dan insomnia. Dengan stres yang berkepanjangan, tubuh berusaha untuk menyesuaikan orang yang terkena dengan perubahan patologis (Wang et al., 2020).

2. Metode

Metode penelitian Penulisan artikel ini menggunakan metode literature review pada artikel penelitian yang terdapat di database Google Scholar dan Science Direct dengan menggunakan kata kunci menstruasi, stress, masa remaja. Kriteria artikel yang dipilih adalah artikel yang diterbitkan antara tahun 2015-2022 baik di jurnal nasional maupun internasional. Tinjauan pustaka dilakukan dengan membandingkan metode penelitian,metodepengolahan dan hasil yang diperolehdari setiap artikel.Metode yang digunakan dalam Studi Literatur ini menggunakan strategi secara komprehensif, seperti pencarian artikel dalam database jurnal penelitian dan pencarian melalui internet.

Kriteria inklusi yaitu semua penelitian yang direview berupa penelitian yang berkaitan dengan siklus menstruasi pada remaja dan kriteria eksklusi adalah penelitian yang berkaitan dengan siklus menstruasi tapi diluar usia remaja. Sumber data dari penelitian ini diperoleh melalui internet. Penelitian ini berasal dari sepuluh penelitian terdahulu yang membahas tentang hubungan stress dengan gangguan menstruasi pada remaja putri dengan cara mencari jurnal terdahulu di database yaitu PubMed, Science Direct dan Google Scholar. Studi Literatur yang berjudul “Hubungan Stress Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja” Penelitian yang dilakukan menggunakan populasi penelitian ini adalah semua remaja putri. Ekstraksi data penelitian dibuat dari hasil masing-masing Jurnal penelitian yang diambil intisarinya meliputi judul penelitian, nama peneliti, tahun penelitian dan tahun penerbit, jurnal penerbit, tujuan penelitian, metode penelitiannya, dan hasil penelitian.

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel Hasil Penelitian

Judul	Hasil
Hubungan stress dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi kelas XII SMA Karya Ruteng (Manggul & Syamsudin, 2016).	Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 20 Agustus sampai tanggal 01 September 2016. Sampel penelitian ini merupakan siswi kelas XII SMA Karya Ruteng, yaitu sebanyak 65 orang. Data yang diambil merupakan data primer dengan memberikan kuisioner pada semua sampel. Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa terdapat 20 responden (30,8%) yang mengalami stres baik/normal dengan gangguan siklus menstruasi, dan 8 responden (12,3%) yang mengalami stres baik/ normal dengan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi, yang mengalami tingkat stres cukup sebanyak 22 responden (33,8%) dengan mengalami gangguan siklus menstruasi, dan 7 responden (10,8%) yang mengalami tingkat stres cukup dengan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi, sedangkan mengalami tingkat stres kurang sebanyak 1 responden (1,5%) dengan mengalami gangguan siklus menstruasi, dan 7 responden (10,8%) yang mengalami tingkat stres kurang dengan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi.
Hubungan antara setres dengan pola siklus menstruasi mahasiswi fakultas kedokteran Universitas Andalas (Mutia, 2018).	Penelitian dilakukan dari Februari 2014 sampai bulan Desember 2014 di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas dengan subjek penelitian mahasiswi Pendidikan Dokter angkatan 2011 yang berjumlah 181 mahasiswi. Hubungan antara stres dengan pola siklus menstruasi didapatkan melalui analisis dengan proses komputerisasi menggunakan Fisher's exact test dengan taraf signifikansi (α) 0,05. Fisher's exact test digunakan jika masih ada kolom pada tabel yang memiliki nilai ekspektasi kurang dari 5 pada tabel 2x2. Setelah dilakukan modifikasi data, masih didapatkan kolom yang memiliki nilai ekspektasi kurang dari 5 sehingga data harus dianalisis dengan Fisher's exact test. Berdasarkan hasil uji tersebut, diperoleh nilai p sebesar 0,616 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara dua variabel yang diuji ($p > 0,05$).

Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi STIT Diniyyah Puteri kota Padang Panjang (Vetri Nathalia, 2019).	Dari hasil penelitian yang didapatkan pada tabel 1 diketahui bahwa dari 89 responden diketahui bahwa lebih dari separoh responden mengalami tingkat stres ringan yaitu sebanyak 57 orang (64,0%). Hasil penelitian ini didukung oleh teori Hawari (2013), karena stress adalah reaksi non-spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan (stimulus stressor). Stress merupakan suatu reaksi adaptif, bersifat sangat individual, sehingga suatu stress bagi seseorang belum tentu sama tanggapannya bagi orang lain. Adapun faktor yang mempengaruhi tingkat stress antara lain lingkungan yang asing, masalah biaya, kurang informasi, masalah pengobatan, berpisah dengan keluarga dan pasangan, ancaman penyakit parah. Hal ini sesuai dengan teori Potter dan Perry (2005), persepsi atau pengalaman individu terhadap perubahan-perubahan besar menimbulkan stress.
Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Angkatan 2019.	Penelitian yang dilakukan dari Februari-Mei 2020 pada mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta dengan 110 mahasiswi. Pada Tabel 4 didapat nilai estimasi risiko untuk odds ratio dimensi stres yaitu sebesar 1,151, yang berarti stres memiliki risiko gangguan siklus menstruasi sebesar 1,15. Nilai signifikansi Pearson Chi-Square dimensi stres 0,717. (p value>0,05), maka tidak terdapat hubungan signifikan stres dengan gangguan siklus menstruasi mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Angkatan 2019.
Hubungan stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kelas reguler jurusan kebidanan Poltekkes kemenkes Yogyakarta	Penelitian ini telah dilakukan pada mahasiswa sebanyak 83 orang dengan judul "Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kelas Reguler Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta". Proses dari penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2021-Juni 2021. Dari tabel 4. dapat dijelaskan bahwa tidak ada mahasiswa (0%) yang tidak stres yang memiliki siklus menstruasi tidak normal, sedangkan pada mahasiswa yang mengalami stres, terdapat 15,9% mahasiswa yang

	memiliki siklus menstruasi tidak normal.

Tabel Pembahasan Penelitian

Judul	Pembahasan
Hubungan stress dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi kelas XII SMA Karya Ruteng (Manggul & Syamsudin, 2016).	Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Dalam panelitian ini penulis mencari hubungan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi dengan menggunakan uji Chi- Squeare dan diperoleh hasil nilai ρ = 0.003 yaitu ρ < 0,05 yang menunjukkan ada hubungan bermakna antara stres dengan gangguan siklus menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi dengan nilai ρ = 0,003 (ρ < 0,05). Hasil ini sesuai dengan teori Menurut Eny Kusmiran, 2016. Faktor risiko dari variabel siklus menstruasi adalah pengaruh dari berat badan, aktivitas fisik, serta proses ovulasi dan adekuatnya fungsi luteal, semakin banyak faktor resiko yang dimiliki, maka kemungkinan terjadinyagangguan siklus menstruasi semakin besar. Hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi, serta responden yang

	mengalami stress mempunyai peluang atau cenderung mengalami gangguan siklus menstruasi.
Hubungan antara setres dengan pola siklus menstruasi mahasiswi fakultas kedokteran Universitas Andalas.	Hasil analisis univariat tentang stres mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2011 menunjukkan bahwa 73 orang (65,2%) berada pada tingkat stres normal, 23 orang (59,0%) mengalami stres ringan, 11 orang (28,2%) mengalami stres sedang, dan 5 orang (12,8%) mengalami stres berat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sood et al terhadap 25 orang mahasiswi yang berasal dari tingkat pertam dan tingkat kedua di Fakultas Kedokteran Universitas Teknologi MARA di Malaysia dengan hasil sebagian besar mahasiswi berada pada tingkat stress normal dengan persentase 62% mahasiswi tingkat pertama dan 65% mahasiswi tingkat kedua. Tingkat stres pada setiap individu berbeda, tergantung pada sejumlah faktor.
Hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi STIT Diniyyah puteri kota Padang Panjang (Vetri Nathalia, 2019).	Menurut analisa peneliti bahwa ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasisw STIT Diniyyah Puteri Rahmah El Yunusiyah. pada penelitian ini dinyatakan bahwa stres yang terbanyak adalah stres tingkat ringan dengan sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi yang tidak

	teratur. Dimana saat dilakukan wawancara dan observasi ada mahasiswa yang mengatakan jika saat stres badan terasa letih dan semangat mulai menurun, kadang disertai dengan gangguan sistem pencernaan. Hal ini dikarenakan mahasiswi yang belajar di perguruan tinggi merupakan tuntutan yang besar dalam menempuh pendidikan dengan upaya yang tidak sedikit. seperti pemilihan cara belajar, peraturan cara belajar dalam sebuah Unisersitas, pengaturan waktu belajar serta waktu luang,mengikuti mata kuliah secara teratur, memilih mata kuliah yang cocok. Perempuan yang mengalami gangguan psikis berat seperti stress hebat atau depresi, biasanya akan mengalami gangguan hormonal siklus menstruasi, jadi semakin tinggi stres yang dialami perempuan maka akan berdampak pada siklus menstruasinya. Dimana hormon stress mampu menekan fungsi normal dari hipotalamus. Hal tersebut dapat mempengaruhi fungsi dari kelenjar - kelenjar di dalam tubuh.
Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Angkatan 2019.	Pada hasil analisis univariat pada mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Angkatan 2019 dapat diketahui usia 19

	tahun memberikan kontribusi terbanyak terhadap penelitian ini. Hal ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yudita dkk (2017) dalam penelitian yang dilakukan responden paling banyak berusia 20 tahun hingga 22 tahun, dimana usia termasuk dalam masa reproduksi yaitu masa sekitar usia 20-40 tahun. Selama masa reproduksi, secara umum siklus menstruasi teratur normal dan tidak banyak mengalami perubahan. hubungan bermakna antara stres dengan gangguan siklus menstruasi mahasiswi Progra Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Angkatan 2019. Hal ini dapat terjadi karena stres merupakan salah satu penyebab terganggu siklus menstruasi. Ada faktor risiko yang lain seperti usia, obat-obatan, alat kontrasepsi dalam rahim, kehamilan, gangguan kehamilan, serta kelainan genetic.
Hubungan stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kelas regular jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.	Peneliti dapat menyimpulkan bahwa gangguan siklus menstruasi yang terjadi pada mahasiswa berarti bukan disebabkan oleh stres namun dipengaruhi oleh faktor lain yang lebih dominan. Hal ini diasumsikan karena aktivitas fisik, olah raga, asupan nutrisi, pola istirahat, dan pola makan yang berbeda-beda. Hal ini karena pola hidup

	mahasiswa yang sembarangan dan tidak memperhatikan kandungan gizi dalam makanan. Sebagaimana penelitian Nadhilah (2015) pada siswi Madrasah Tsanawiyah Jakarta dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidakteraturan menstruasi lebih banyak terjadi pada responden dengan pola makan yang tidak teratur. Tidak ada hubungan antara stress dengan siklus menstruasi mahasiswa Kelas Reguler Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dengan hasil Fisher Exact Test adalah p value = 0.108 (p>0.05).

Tingkat stress pada remaja dapat menimbulkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Respon dari stress akan muncul akibat adanya rangsangan terhadap faktor – faktor yang mengancam. Salah satu akibat dari stress ialah perubahan sistematik tubuh terutama sistem saraf. Produksi hormon prolaktin yang secara langsung berhubungan dengan aktivitas elevasi kortisol basal dan menimbulkan penurunan hormon LH akan di pengaruhi oleh stress. Hal ini akan berefek pada terjadinya gangguan siklus menstruasi (Aesthetica Islamy, 2019).

Stres adalah suatu keadaan yang dihasilkan oleh perubahan lingkungan yang diterima sebagai suatu hal yang menantang, dan dapat merusak keseimbangan seseorang (Nasrullah & Sulaiman, 2021). Keseimbangan seseorang terjadi akibat perubahan lingkungan yang di terima. Bentuk kekurang seimbangan yang dimaksud berupa stress yang di alami oleh seorang remaja (Mutia, 2018). Hal ini dapat membuktikan bahwa masih adanya kejadian stress yang di alami remaja putri saat menghadapi gangguan menstruasi yang datang setiap bulannya. Gejala-gejala stres pada diri seseorang berbeda – beda dan seringkali gejala stress tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat. Gejala tersebut baru bisa dirasakan bilamana tahapan gejala sudah

lanjut dan mengganggu fungsi kehidupan remaja sehari-hari baik disekolah, dirumah ataupun di pergauluan lingkungan sosialnya (Fitria, 2020). Tingkat stres ini terjadi karena adanya keadaan emosi yang tidak stabil yang di sebabkan oleh tugas sekolah yang semakin sulit untuk dikerjakan, putus cinta dan permasalahan lainnya pada remaja (Rezky, Irmayanti, 2019).

Pembahasan

Menstruasi (haid) adalah terjadinya perdarahan pada uterus yang mengalir dari rahim dan keluar melalui vagina.Siklus normal menstruasi pada wanita biasanya terjadi setiap bulan (Kristianti, 2015; Barbara MAD, 2019). Panjang siklus menstruasi yang normal atau yang dianggap siklus haid ialah 28 hari, tetapi variasinya cukup luas, bukan saja antara beberapa wanita tetapi juga pada wanita yang sama. Siklus haid pada adek kakak dan bahkan sahabat juga siklusnya tidak terlalu sama. Jadi setiap remaja putri tidak selalu memiliki siklus haid 28 hari (Sitoayu et al., 2017).

Stress adalah kondisi yang di sebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan yang berasal dari situasi dan sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang. Stress dapat mempengaruhi banyak hal bagi seseorang, menyebabkan stress mental, perubahan perilaku, masalah dalam interaksi dengan orang lain dan salah satunya gangguan dari siklus menstruasi (Lubis & Nurlaila, 2010; Firdausy, 2021).

Ketika beban kerja seseorang melebihi kemampuannya, mereka lebih mungkin mengalami stress (Hayati, 2022). Menanggapi stres, tubuh mengalami perubahan psikologis yang berdampak pada operasi organ, termasuk sistem pencernaan. Stres menyebabkan perubahan hormon dalam tubuh yang mendorong sel-sel lambung untuk membuat jumlah asam lambung yang berlebihan; jika ini berlanjut untuk waktu yang lama, dapat mengakibatkan gastritis (Mappagerang, 2017).

Stres menurunkan kinerja semua organ tubuh. Organ tubuh diatur oleh reseptor otak, sehingga ketika reseptor otak mengalami kondisi stres, maka akan menyebabkan tubuh mudah lelah, maka akan mengganggu kinerja sistem pencernaan yang tidak optimal, sehingga dapat menyebabkan gastritis (Uwa et al., 2019; Anshari, 2019). Sistem persarafan otak secara langsung terkait dengan lambung, dengan stres tanpa sadar menyebabkan peningkatan produksi asam lambung kemudian menyebabkan sakit perut, mengakibatkan

gastritis (Mustika et al., 2021; Novitasary et al., 2017).

Hubungan Tingkat Strees dengan mentruasi pada Remaja Putri adalah suatu kondisi yang ditimbulkan oleh interaksi antara manusia dengan lingkungannya yang menimbulkan persepsi adanya jarak antara tuntutan situasi dengan sumber daya biologis, psikologis, dan sistem sosial seseorang.Stres berdampak pada kelainan siklus menstruasi.Stres mempengaruhi elevasi tulang rawan basal dan mengurangi hormon luteinizing, menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, terutama pada sistem saraf di hipotalamus, melalui perubahan prolaktin atau endogenopia (LH) (Wahyuni, 2016).

Beberapa faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yang tidak teratur ini, antara lain perubahan hormonal yang disebabkan oleh stres dan ketidakstabilan mental. Selain itu, perubahan berat dalam jumlah aktivitas atau fluktuasi berat badan juga dapat menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi.Itu penting karena stres mempengaruhi sistem tubuh, terutama sistem saraf di hipotalamus, melalui perubahan prolaktin atau endogenopiat, yang dapat menyebabkan peningkatan kortisol basal remaja putri yang mengalami stres menghasilkan gangguan hormonal, dan ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Hormon Stimulasi Folikel dan Hormon Luteinizing Estrogen tidak akan menyebabkan pertumbuhan sel telur, dan jika itu terjadi, estrogen dan progesteron tidak akan dihasilkan, sehingga terjadi ketidak teraturan menstruasi (Toduho et al., 2014).

Istilah "perubahan pola menstruasi" mengacu pada berbagai penyebab yang mungkin terjadi dalam kehidupan seorang wanita, seperti masalah gizi, masalah metabolisme, tumor, infeksi penyakit, dan sebagainya.Berbagai perubahan emosi sebagai akibat dari stressor yang berhubungan dengan fluktuasi hormon sepanjang siklus menstruasi. Selama kehamilan, sebagian besar wanita mengalami berbagai perubahan dalam pola menstruasi mereka (Rezky, Irmayanti, 2019).

Ketegangan dan stres hanya dapat ditemukan di lingkungan remaja, menurut. Masalah putus cinta pada remaja juga dapat menyebabkan banyak stres, terutama ketika menghadapi ujian yang panjang, banyak tugas dari sekolah, lembaga, atau akademi pendidikan, serta tuntutan dari orang tua untuk mencapai prestasi atau nilai yang sangat baik, atau kelulusan akademik, dan hubungan yang tidak bekerja baik dalam keluarga maupun dalam lingkungan sosial. Stres berdampak pada sistem neuro endokrinologi

sebagai sistem yang berperan penting dalam reproduksi wanita dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi. Temuan penelitian dibagi menjadi dua kategori: tingkat stress dan perubahan siklus menstruasi. Ada juga perubahan pola menstruasi saat tingkat stres sedang tinggi hal ini dikarenakan tingkat stres yang dialami oleh seseorang, khususnya remaja putri, akan membuat perubahan ritme hormonal, sehingga terjadi perubahan siklus menstruasi (Sri Hazanah, Rahmawati Shoufiah, 2015).

5. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan:

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah penulis review Terdapat hubungan yang kuat antara tingkat stress pada perubahan pola menstruasi. Hal ini dikarenakan remaja mengalami peristiwa penting dalam hidup yang tidak terduga, seperti perceraian orang tua, putus cinta atau cinta bertepuk sebelah tangan, atau terlibat dalam kecelakaan dan bisa juga karena tugas yang menumpuk dan kemungkinan informasi yang diperoleh anak tidak akurat, baik itu dari media cetak, media elektronik, maupun pihak-pihak yang wajib memberikan penyuluhan. Bukan hanya itu saja gangguan menstruasi pada remaja putri juga disebabkan oleh faktor kadar hormon akibat stress serta emosi yang kurang stabil. Semakin stress seorang remaja maka semakin berpengaruh terhadap perubahan siklus mesntruasi dan dapat berdampak bagi kesehatan serta kesehatan reproduksinya.

Saran:

Bagi seorang remaja yang sudah mengalami menstruasi di harapkan agar lebih mampu untuk mengatur gejolak emosionalnya dan dapat mengontrol stress dengan tepat. Remaja putri yang sudah mengalami menstruasi juga di harapkan dapat melakukan manajemen stress dengan tepat misalnya belajar mengatur waktu dengan baik dan mencari informasi–informasi tentang manajemen diri sehingga timbulnya ketidak teraturan siklus menstruasi bisa menurun. Bagi tenaga kesehatan juga di harapkan mampu meningkatkan pemberian informasi kepada remaja putri terkait dengan kesehatan reproduksi wanita, khususnya tentang siklus menstruasi dan faktor yang mempengaruhi.

Daftar Pustaka

Aesthetica Islamy, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *7*(1), 13–18. https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.13-18

Anshari, S. N., & Suprayitno, S. (2019). Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Kelompok Usia 20-45 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Bengkuring Kota Samarinda Tahun 2019. *Borneo Student Research*, 140–145.

Barbara MAD. (2019). Gambaran Anemia Berdasarkan Gizi Dan Lama Menstruasi Di Sman 1 Parongpong 2019. *Jurnal Kesehatan Rajawali*, *9*(2), 1–13.

Firdausy, A. I. (2021). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun. *Contagion : Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, *3*(2), 75–86. https://doi.org/DOI : 10.30829/contagion.v3i2.9627

Fitria, L. (2020). Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, *10*(1), 23–29.

Hayati, F. (2022). Impact of the COVID-19 Pandemic on Social and Economic Families and Ability to Meet Daily Needs. *International Archives of Medical Sciences and Public Health*, *3*(1), 116–123.

Kristianti, S. (2015). Hubungan Anemia dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Imogiri, Bantul, Yogyakarta Tahun 2013. *Jurnal Studi Pemuda*, *3*(1), 33–38. https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.32036

Kurniawan. (2020). *The Relationship between Stress Levels and Blood Pressure in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus (DMT2) at Karsa Husada General Hospital, Batu City*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Lubis & Nurlaila. (2010). Mengapa Tingkat Stres Remaja Semakin Tinggi. *Viva.Co.Id*.

Manggul, M. S., & Syamsudin, M. (2016). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XII SMA Karya Ruteng. *Wawasan Kesehatan*, *1*(2), 142–148.

Mappagerang, R., & Hasnah, H. (2017). Kejadian Gastritis Diruang Rawat Inap RSUD Nene Mallomo Kabupaten Sidrap. *Jurnal Ilmu Kesehatan Pencerah*, *6*, 59–64.

Mustika, A. M., Dasuki, D., & Saswati, N. (2021). Gambaran Pola Makan dan Stress Pada Penderita Gastritis di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Manuju: Malayahayati Nursing Journal*, *3*(2), 174–180.

Mutia, O. (2018). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Andalas 1*.

Nasrullah, & Sulaiman, L. (2021). Analisis Pengaruh COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Indonesia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *20*(3), 206–211.

Novitasary, A., Sabilu, Y., & Ismail, C. S. (2017). Faktor Determinan Gastritis Klinis Pada Mahasiswa Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, *2*(6), 1–11.

Rezky, Irmayanti, D. D. (2019). Tingkat Stres Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri: Studi Crossectional. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, *02*(01), 243–251.

Setiawati, S. E. (2015). Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja. *Journal Majority*, *4*(1), 94–98.

Sitoayu, L., Pertiwi, D. A., & Mulyani, E. Y. (2017). Kecukupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, Stres, dan Siklus Menstruasi Pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, *13*(3), 121–128. https://doi.org/10.22146/ijcn.17867

Sri Hazanah, Rahmawati Shoufiah, H. N. (2015). Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun. *Jurnal Husada Mahakam*, *III*(7), 319–387.

Toduho, S., Kundre, R., & Malara, R. (2014). Hubungan Stres Psikologis Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 1 Di Sma Negeri 3 Tidore Kepulauan. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, *2*(2).

Uwa, L. F., Milwati, S., & Sulasmini, S. (2019). Hubungan Antara Stres dan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis yang Terjadi di Puskesmas Dinoyo. *Nursing News*, *4*(1), 237–247.

Vetri Nathalia. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Stit Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmu*, *XIII*(5), 193–201.

Wahyuni, S. (2016). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Tingkat 2 Prodi DIII Kebidanan STIKES Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Involusi Kebidanan*, *7*(12), 64–74.

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., Choo, F. N., Tran, B., Ho, R., Sharma, V. K., & Ho, C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, Behavior, and Immunity*, *87*(April), 40–48. https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.028